



Informació de mesures preventives pel contagi Covid-19

a centres i consultes de Fisioteràpia

Versió de 25 de juny de 2020

Davant l'escenari de la reobertura dels centres de Fisioteràpia, ha de ser necessari poder garantir la seguretat per al fisioterapeuta i per al pacient a l'hora de fer els tractaments.

Des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, en l'afany de vetllar per la salut dels nostres professionals, plantegem una sèrie de mesures preventives orientades a la seguretat de pacients i fisioterapeutes.

Cal aclarir que aquest procediment exposa les mesures preventives per tractar pacients sense simptomatologia de Covid-19, per la qual cosa les mesures preventives seran amb l'Equip de Protecció Individual (EPI) corresponent: mascareta quirúrgica, guants de làtex o nitril i bata de protecció.

Estructurarem els consells en 4 àmbits diferents:

- A. Gestió de serveis i adaptació d'espais físics
- B. Equip de Protecció Individual per al fisioterapeuta (EPI)
- C. Equip de Protecció Individual per al pacient (EPI)
- D. Abordatge dels tractaments en Fisioteràpia

Abans de desenvolupar els punts esmentats anteriorment, cal deixar clar que tot el material que sigui d'un sol ús s'haurà de llençar al contenidor i ser tractat a part de la resta de residus.

D'altra banda, la correcta col·locació de l'EPI és fonamental per evitar possibles vies d'entrada de l'agent biològic, també és important la seva retirada per evitar el contacte amb zones contaminades i/o dispersió de l'agent infeccios.

Abans de citar el pacient a la consulta caldrà realitzar-li un petit qüestionari referent al seu estat de salut com, per exemple, sobre possibles simptomatologies els darrers dies (febres, dispnees, tos, malestar...), si ha estat en contacte directe amb pacients positius de Covid-19, etc. (veure Annex). Davant de qualsevol indicador de simptomatologia Covid, cal derivar al CAP perquè en faci la valoració/diagnòstic i adoptar les mesures de protecció específiques que s'escaiguin.

A. Gestió de serveis i adaptació d'espais físics

Gestió de serveis:

- Cal organitzar les cites dels pacients de manera escrupolosa per limitar la coincidència entre ells. De la mateixa manera, serà necessari controlar l'entrada i sortida dels pacients per saber, en tot moment, la quantitat de persones que hi ha dins del centre. També demanarem al pacient que, tret que sigui del tot imprescindible (menors, persones dependents...), acudeixi al centre sense acompanyant per evitar excés de persones a les instal·lacions. Limitar l'ús de la sala d'espera als acompanyants imprescindibles i sempre mantenint la distància de seguretat.
- Caldrà extremar les precaucions amb aquells pacients considerats més vulnerables (afectats de diabetis, malalties cardiovasculars inclosa hipertensió, malalties pulmonars cròniques, immunodeficiència, pacients oncològics en fase activa del tractament, embaràs i majors de 60 anys) per la seva pròpia seguretat, atès que el Ministeri de Sanitat els ha definit com a tals davant la Covid-19. Es recomana habilitar una franja horària específica per a persones més grans de 60 anys (dins del seu horari de sortida).

Adaptació d'espais físics:

- Habilitar i adaptar els espais per tal de garantir la distància mínima (1.5 metres) entre pacients en els casos d'atenció a més d'un pacient en el mateix espai físic. Si cal, s'enretiraran cadires de les sales d'espera i de llocs on abans s'hi podien concentrar pacients. Cada fisioterapeuta haurà de tenir molt clar on col·locar cada pacient i en quin moment. Si pel nombre de persones que s'esperen, es donés la circumstància que a la sala d'espera, la distància de seguretat entre pacients fos inferior a 1.5 metres, demanarem a la darrera persona que hagi arribat que s'esperï a fora de les instal·lacions del centre.
- Disposar de material informatiu sobre la Covid-19 a l'accés del centre, parets, serveis i punts de major visibilitat.
- És recomanable poder disposar d'un termòmetre d'IR per mesurar la temperatura dels pacients a l'arribada al centre/consulta.
- A l'entrada del centre serà recomanable col·locar una estora o safata amb aigua i desinfectant (lleixiu) al terra per poder trepitjar i desinfectar el calçat, o caldrà facilitar uns peücs al pacient.
- Caldrà netejar abans i després del seu ús aquells dispositius o objectes amb els quals el pacient hagi tingut contacte com, per exemple, el datàfon, bolígrafs, mostradors, fonts dispensadores d'aigua... De la mateixa manera, caldria afavorir el pagament de les sessions amb targeta de dèbit/crèdit.
- Es podrà fer ús dels vestidors.

- Caldrà disposar de material de neteja desinfectant per tal de netejar bé les sales i zones de contacte després de cada pacient.
- Higiene/desinfecció dels espais que el pacient hagi tocat o amb els que hagi estat en contacte directe (roba) com llitera, cadira, espatllera, peses, *bossu*, etc.
- Obrir portes i finestres periòdicament per poder facilitar la ventilació dels espais.
- Substituir per paper les tovalloles (si s'escau) als rentamans. De la mateixa manera, caldrà fer servir preferentment paper i talles d'un sol ús a les lliteres i cabines de tractament.
- Utilitzar els calaixos per a l'emmagatzematge del material fungible i d'ús tant del pacient com del fisioterapeuta per evitar-ne l'exposició i el contacte fortuït.

B. Equip de Protecció Individual per al fisioterapeuta (EPI)

- Rentat de mans previ i posterior a l'ús de l'EPI.
- Si s'utilitzen **guants**, es canviaran després de cada tractament, previ rentat de mans amb gel hidroalcohòlic. Si no s'utilitzen **guants**, s'ha d'extremar les mesures d'higiene de les mans. Rentat de mans previ i posterior al contacte directe amb cada pacient, entre dos procediments amb el mateix pacient, abans i després de treure'ns l'EPI, del contacte amb superfícies i objectes compartits o exposats (pantalles, telèfon, interruptors, manetes...), després de tossir, esternudar, mocar-se, tocar-se la cara, els cabells o anar al bany.
- Ús del **gel hidroalcohòlic** abans i després de l'ús de guants. Realitzarem el rentat de mans en les següents situacions: després de tocar el pacient, abans i després de treure'ns l'EPI, després de tocar superfícies comunes (tocades pel pacient o altres fisioterapeutes).
- Ús de la **mascareta quirúrgica** durant tot el tracte (i tractament) amb el pacient, des de la recepció del pacient fins a la seva marxa. Si la mascareta no ha entrat en contacte amb cap superfície, no caldrà canviar-la. La mascareta FFP2 no serà necessària atès que el pacient ens haurà indicat (i signat) que no presenta simptomatologia associada a la Covid-19. FFP2 només serà necessària amb pacients que requereixen tractament respiratori i amb pacients que tinguin contacte amb positius Covid (sanitaris, familiars, etc.).
- Ús de la **bata de protecció**. Per tractar el pacient caldrà fer-ho amb bata de protecció. Si la bata entra en contacte directe amb el pacient o la seva roba caldrà canviar-la quan acabem el tractament. En cas de no disposar de bata de protecció, caldrà fer servir alguna peça de roba impermeable o de protecció per evitar el contacte directe amb el pijama sanitari, de manera que puguem substituir-la un cop finalitzat el tractament.
- Ús d'**ulleres i pantalla de protecció**. Imprescindibles en tractaments de Fisioteràpia respiratòria que generin aerosol. Les pantalles de protecció són necessàries en el cas de tractaments amb risc d'esquitxada. En tractaments que no impliquin un contacte estret no són necessàries.

C. Equip de Protecció Individual per al pacient (EPI)

Desenvoluparem aquest punt des del procediment a seguir amb l'arribada del pacient al centre o consulta.

- És imprescindible l'ús de la mascareta quirúrgica. En cas de no tenir-ne o que estigui deteriorada, caldrà que els n'hi facilitem una a l'entrada. Recomanarem als pacients que vinguin de casa amb roba adequada per tal de disminuir l'ús del vestidor.
- Cal demanar-li al pacient que durant tota la seva estada al centre intenti tocar el menor nombre d'objectes i superfícies possible.
- En el cas que el tractament es pugui realitzar, caldrà sol·licitar al pacient que faci servir la **solució hidroalcohòlica a l'entrar al centre** per tal que es netegi les mans. És recomanable supervisar la higiene de mans del pacient. Si el pacient ha de fer ús de les fonts dispensadores d'aigua, caldrà que abans i després del seu ús es renti les mans amb aigua i sabó i que s'apliqui solució hidroalcohòlica per garantir la seva higiene i la de l'aparell.
- En el cas que el pacient hagi de fer Fisioteràpia respiratòria, el fisioterapeuta haurà de disposar d'una mascareta tipus FFP2 i d'ulleres de protecció. Es recomana realitzar el tractament en una sala aïllada de la resta de pacients, extremant la seva neteja i ventilació. Aquesta recomanació és extensiva a pacients que estiguin en contacte amb pacients Covid (sanitaris, familiars, etc.).
- No és necessari l'ús de **guants** per al pacient ni de **bata de protecció**.
- Un cop finalitzada la sessió i abans de començar a tractar el següent pacient, procedirem a la neteja/desinfecció de la llitera i del material fet servir pel pacient.

D. Abordatge dels tractaments en Fisioteràpia

- Fer un ús individualitzat del material fungible (cintes elàstiques, elèctrodes...), personalitzant-lo i evitant que estigui en contacte amb els d'altres pacients.
- Ara més que mai, caldria fomentar l'exercici terapèutic com a tècnica d'elecció per als pacients.
- Reduir l'aforament de les activitats de Fisioteràpia grupal per tal de mantenir la distància de seguretat mínima recomanable. Cal ventilar bé l'espai on es realitzin aquestes activitats. Evitar que els pacients comparteixin material i, en el cas que no sigui possible, caldrà desinfectar-lo correctament.
- Pel que fa al material fungible d'ús del fisioterapeuta, s'ha d'evitar el contacte producte-mà, com és el cas de les cremes de massatge, que hauran de subministrar-se amb dosificador, o el cas de les papereres, que hauran de ser obertes o amb pedal. En aquest sentit, caldrà evitar, en la mesura del possible, l'ús de la mà per obrir aixetes, dispensadors, etc.

- Limitar les mobilitzacions passives als pacients realitzant-les només a aquells pacients als qual la seva aplicació sigui imprescindible per no empitjorar el seu estat de salut. En cas d'estar mobilitzant una extremitat superior, li demanarem al pacient que giri la cara cap el costat contrari al que ens trobem nosaltres. Limitar als casos imprescindibles també les tècniques intraorals i extreure les precaucions amb les tècniques invasives.
- Impulsar l'ús de tècniques indirectes de Fisioteràpia que suposin el mínim contacte directe amb el pacient.
- En referència a la massoteràpia. Es pot valorar fer servir accessoris que facilitin la tècnica, amb la corresponent higiene anterior i posterior al seu ús. En cas de no utilitzar guants, caldrà extreure la higiene de mans abans i després de la tècnica i no realitzar-la si la pell presenta lesions.

Annex:

Qüestionari a realitzar al pacient per telèfon prèvia cita al centre

- Ha mantingut contacte recentment amb alguna persona afectada de Covid-19?
- Ha tingut febre, tos, ofec (dispnea), malestar general o algun altre símptoma compatible amb la Covid-19 els darrers dies?
- Pateix alguna de les següents malalties? Diabetis, malaltia cardiovascular inclosa la hipertensió, malaltia pulmonar crònica, immunodeficiència, pacient oncològic en fase activa del tractament.

Aquest document està actualitzat a data de 25 de juny de 2020